

淡江大學 110 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	正向心理學	授課 教師	(多位教師合開) 徐佐銘 HSU TSUO-MING
	POSITIVE PSYCHOLOGY		
開課系級	社會分析學門 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 2學分
	TNUWB0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
系 (所) 教育 目 標			
<p>一、引導學生將社會科學領域的方法與概念應用於社會生活中。</p> <p>二、增進學生的自我瞭解、心理調適以及人際溝通能力。</p> <p>三、透過課程的設計，提高學生分析社會現象及洞察社會問題的能力，進而能夠關懷人群及承擔社會責任。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>5. 獨立思考。(比重：30.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：40.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：30.00)</p>			
課程簡介	<p>正向心理學的興起提供 心理學界多元的思維與策略，本課程自理論、研究與實務規劃學習主題，課程單元包括幸福感、培養正向情緒、練習品味策略，自家庭、學校、職場與社會文化等生態情境關注幸福感，協助學習者實踐學習目標，透過參與校內學習活動進而與社會連結。</p>		
	<p>The rise of positive psychology provides diverse thinking and strategies in the field of psychology. This course plans learning topics from theory, research and practice. The course units include happiness, cultivating positive emotions, practicing taste strategies, paying attention to happiness from ecological situations such as family, school, workplace and social culture, and helping learners practice learning objectives. Through participating in school learning activities, we can connect with the society.</p>		

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	學習者獲得正向心理學的知識與評論能力	The learners will acquire knowledge in Positive Psychology and critical thinking ability

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	情意		567	講述、討論、影片賞析	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、新聞剪報

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	導論：課程介紹	徐佐銘、胡延薇授課
2	110/09/29~ 110/10/05	快樂的時間軸：對過去滿意、樂在現在、對未來樂觀	徐佐銘授課
3	110/10/06~ 110/10/12	快樂與幸福感	胡延薇授課
4	110/10/13~ 110/10/19	促進快樂的秘訣：發揮長處與美德	徐佐銘授課
5	110/10/20~ 110/10/26	正向情緒與實作	胡延薇授課
6	110/10/27~ 110/11/02	工作：從成就感中獲得快樂	徐佐銘授課
7	110/11/03~ 110/11/09	正向思考與練習	胡延薇授課
8	110/11/10~ 110/11/16	愛與婚姻：從伴侶關係中獲得快樂	徐佐銘授課
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	感恩	胡延薇授課
11	110/12/01~ 110/12/07	追尋人生意義與目的之超越：攀升最高層次的快樂	徐佐銘授課
12	110/12/08~ 110/12/14	復原力	胡延薇授課
13	110/12/15~ 110/12/21	調解現在與未來：當眼前的快樂與未來的快樂衝突時	徐佐銘授課

14	110/12/22~ 110/12/28	品味	胡延薇授課
15	110/12/29~ 111/01/04	心流：快樂的神秘經驗	徐佐銘授課
16	111/01/05~ 111/01/11	社會文化與家庭幸福感	胡延薇授課
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25	教師彈性補充教學：新聞評論	徐佐銘、胡延薇授課
修課應 注意事項	上課時應保持安靜。非討論時間，講話不停者，平時成績以零分計。		
教學設備	電腦、投影機、其它(DVD播放軟體)		
教科書與 教材	1.Martin E. Seligman 2002 Authentic Happiness, New York: Atria. 2.Tal Ben-Shahar 2007 Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, New York: McGraw-Hill. 3.Mihaly Csikszentmihalyi 1990 Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harper Perennial.		
參考文獻	1.Jonathan Haidt著，李靜瑤譯，2020，《象與騎象人：全球百大思想家的正向心理學經典》，台北市：究竟。 2.Brian R. Little著，蔡孟璇譯，2017，《探索人格潛能，看見更真實的自己》，台北市：天下雜誌。 3.韓佩凌、陳柏霖，2017，《正向心理學：理論與實務》，臺北市：雙葉書廊。		
批改作業 篇數	2 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）		
學期成績 計算方式	◆出席率： % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：40.0 % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		